



Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 16. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	<b>T</b> EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	<b>E</b> Húsos bableves (pulyka) I*TM	1 493,93	357,40	22,45	9,82	1,79	44,29	0,00	1,56			
	Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	<b>U</b> Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Összesen:		6 101,16	1 459,61	56,56	43,01	10,32	207,36	7,64	5,15		





2024. 12. 17.

kedd

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év

<b>T</b>	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
<b>E</b>	Zöldborsóleves I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85	
	Marokkói csirkeragu I*	761,70	71,42	18,77	8,29	1,50	7,33	0,00	0,40	
	Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,76	
<b>U</b>	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Összesen:	5 065,30	1 101,00	49,06	52,61	14,17	130,91	1,75	5,70	





2024. 12. 18. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
<b>T</b>	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
<b>E</b>	Fokhagyma krémleves I*TM	323,78	77,46	1,32	4,85	0,58	7,04	0,32	0,98			
	Tarhonyáshús (sertés) I*	2 409,50	576,44	26,00	30,03	8,28	49,85	0,00	1,40			
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92			
<b>U</b>	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Összesen:	5 076,37	1 214,45	40,72	50,67	13,13	145,60	18,02	6,04			
2024. 12. 19. csütörtök (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
<b>T</b>	Harcspástétom 130g	453,37	108,46	0,00	9,88	1,33	1,92	0,08	0,49			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
<b>E</b>	Csontleves tésztával isk* diét	518,44	124,03	5,78	6,83	1,69	9,76	0,00	0,97			
	Sült hal isk	848,29	202,94	20,31	9,39	1,65	8,36	0,05	1,11			
	Színes zöldséges rizs I*	1 433,28	342,89	7,20	8,23	0,94	59,38	0,00	0,80			
<b>U</b>	Sós pálcika gluténmentes	724,18	173,25	0,90	4,50	0,32	31,50	3,24	1,67			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Összesen:	4 947,07	1 177,63	41,40	40,33	6,16	156,59	4,12	5,83			





2024. 12. 20.

péntek

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év

T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
E	Gulyásleves I*	1 126,86	269,59	11,94	17,11	5,13	16,32	0,00	0,67	
	Tejberizs I* T.M.	1 855,27	443,84	6,58	5,13	1,25	91,18	42,01	0,21	
U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
Összesen:		6 128,43	1 466,14	38,66	61,71	19,18	177,84	44,00	4,32	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

